



### 5月3日(日)

屋外	名称	時間	担当	対象	内容
	BODYCOMBAT × COMBAT	①15:45~16:30 ②17:15~18:00	丸山 五百部 大類	16歳以上	行くぞー!!!屋外コンバット-----!!!!
プール	やっちゃえ!クロール	10:30~11:15	荒川	16歳以上 スイミング初級	クロールの練習を行います。 やっちゃいます。
	きのこ	11:30~12:15	阿部	16歳以上 スイミング中級	背泳ぎのかき方苦手な方必見 きのこ♠をイメージしてみましょう!
	ぐんぐんのびへる平泳ぎ	12:30~13:15	山田	16歳以上 スイミング上級	水泳は伸びが命です。 体重移動を練習して、いっぱい泳ぎましょう。
	マスターズ タイム測定	13:30~14:15	山田	16歳以上 マスターズ	最後に好きな種目のタイムを計ります。 メニューもスピード重視で組むので、しっかり練習できます。

### 5月4日(月・祝)

屋外	名称	時間	担当	対象	内容
	太極拳	10:45~11:45	橋本	16歳以上	外の景色と太極拳の美しさを楽しもう!!
プール	アクアダンスパーティー	10:00~10:45	村田	16歳以上	ラテンの音楽に合わせて、楽しく踊りましょう♪
	★STARなSTART★	11:00~11:30	恩田	16歳以上 スイミング初級以上	スタートでみんなと差をつけよう! マリオのスターになった気分です…もう無敵!!
	時は金なり	11:45~12:15	恩田	16歳以上	時間ってとっても大事じゃないですか。 だからタイムを知っておくことも大事だと思うんです。 25mのタイム計るぞ〜★
	ぎゅ〜ターン	12:30~13:00	阿部	16歳以上 25m以上泳げる人	身体をぎゅ〜っと近づけて、壁をターン!と押ししてみよう!
	阿部からの挑戦状	13:15~14:00	阿部	16歳以上 25m以上泳げる人	タイム計るぞ!!! 50m泳ぎきれ!!
	SE泳ぎ	19:00~19:45	荒川	16歳以上 スイミング初級	背泳ぎの練習を行います。 Smart Easy

### 5月5日(火・祝)

屋外	名称	時間	担当	対象	内容
	フラエクササイズ	10:45~11:30	マカナ	16歳以上	フラの季節がやってきた! 自然を感じるフラでテンションMAX!!
プール	バタ足challenge!!	10:00~10:30	大島	16歳以上 プール初心者教室	ピンクの浮島を使って、足のつけ根を意識したキックを身体で覚えよう!
	バタ足!! スマイル◎バトルリレー	10:45~11:15	大島	16歳以上 バタ足ができる方	速いだけが勝ちではない! 勝っても、負けても、笑顔でリレーしてみよう◎ バタ足できる方ならどなたでも★
	丁寧にゆっくりと 水中ストレッチ	11:30~12:00	吉田	16歳以上	水の中で丁寧にストレッチしましょう。 負担少なくできるのが、プールのメリットです!!
	Give it a try!	12:15~13:00	阿部	16歳以上 スイミング上級	初めてでもOK! 自分のペースで長く泳ごう♪
	COOLにターン	19:00~19:45	山田	16歳以上 スイミング上級	長い距離を泳ぎたいあなたへ。 ターンを上手く使って、楽に泳げる練習をしましょう!

### 5月6日(水・祝)

屋外	名称	時間	担当	対象	内容
	BODYATTACK	15:15~16:00	荒川 関口 矢田部	16歳以上	ホップ♪ステップ♪♪アタック♪♪♪
プール	かんたんリズムアクア	10:00~10:30	村田	16歳以上	初めての方でも簡単にできる動きで、リズムに合わせて楽しく動きましょう♪
	リズムカルなFly	10:45~11:30	阿部	16歳以上 スイミング上級	阿部セレクトの音楽に合わせて、楽しくバタフライ♪
	Go Go Swim★	11:45~12:30	大島	16歳以上 プール初心者教室	ノーブレイクローリングをメインとした、基本の手の回しを勉強していきましょう♪
	ブクブク・パー	12:45~13:30	恩田	16歳以上 スイミング初級	呼吸は生きてく上で、絶対必要なんです。 だから、一緒に呼吸しましょう。
	がんばれ スカーリング	19:15~19:45	加藤	16歳以上 スイミング中級	色々な泳ぎに必須のスクーリングをマスターしよう!

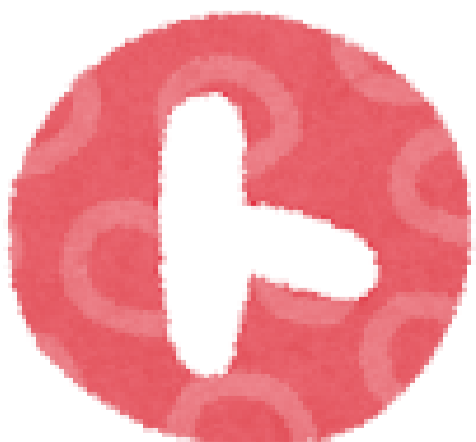
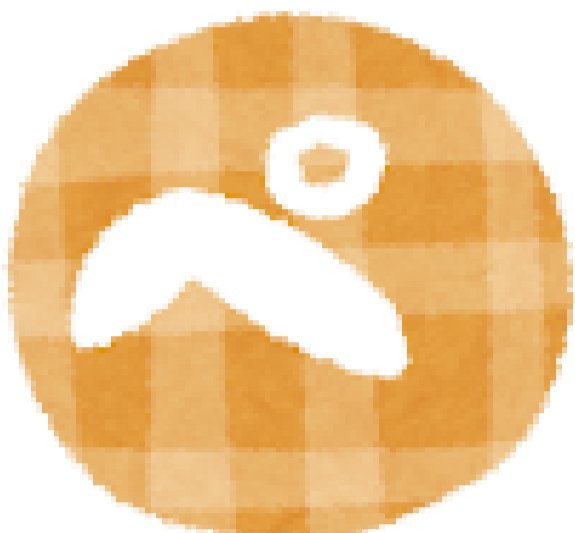
### 5月7日(木)

スタジオ	名称	時間	担当	対象	内容
	ボディパンプTB	15:15~16:00	恩田	16歳以上 ※定員40名	45分でいつもよりもっと全身鍛えちゃいましょう!!
プール	リラックスクロール	10:00~10:45	鈴木	16歳以上 スイミング初級以上	『クロールは泳げるようになったけど、なんだか疲れる…』 そんなこと思ったことありませんか? その悩み、鈴木にお任せあれ〜♡
	ミニミニみかも記録会	11:00~11:45	鈴木	16歳以上	自分自身のタイムを知ることはとっても大事。 速い、がすべてじゃないです。 気軽にタイム測定してみませんか? いや、むしろ強制! 全員計るぞ〜〜!!
	すっきり爽快 アクアピクス	12:00~12:45	村田	16歳以上	飛んだり、走ったり、水をかけあったりして楽しみましょう♪
	姿勢をキレイに背泳ぎ。	13:00~13:45	山田	16歳以上 スイミング初級以上	背泳ぎのキモはキックと姿勢! まずは姿勢を大切にすることからはじめましょう。 『顔が沈む』から、おさらば!
	苦勞しない クロール	19:00~19:30	荒川	16歳以上 スイミング初級以上	力を入れすぎない、楽なクロールを目指します。
	ピシッとスタート	19:45~20:15	加藤	16歳以上 スイミング上級	上級ならではのスタート、カッコよく決めていこう!

### 5月8日(金)

スタジオ	名称	時間	担当	対象	内容
	レスミルズダンス テック	14:45~15:00	五百部	16歳以上	ダンス初めての方、大歓迎!! 一緒にカラダを動かそう!
	レスミルズダンス30	15:15~15:45	五百部	16歳以上	1曲完結だから始めやすい! Let's challenge!!
プール	青春を再び♥楽しんでもん勝ち リレー&応援合戦	10:00~11:00	鈴木 大島	16歳以上	水泳は個人競技。自分との闘い。 そんなの寂しいじゃないですか!! ◎ 勝ち負け関係なし! 敵も味方もなし! みーんなで楽しく水泳しましょう★ 応援グッズ持参OK♡
	体力向上! 水中エクササイズ	11:15~11:45	吉田	16歳以上	低〜中程度のクラスです。 ビート板を使ったり、水の抵抗・浮力を感じながらエクササイズしましょう。
	平泳GO	12:00~12:45	荒川	16歳以上 スイミング中級	平泳ぎの練習を行います。 みんなでおよGO!
	久しぶりの水中運動	19:00~19:30	加藤	16歳以上	ウォーキングやジョギングをしながら、上半身の運動もする30分
	刻めリズム 6ビート!	19:45~20:30	山田	16歳以上 スイミング中級	キックが苦手、足が上手く動かない、そんな方へ。 みんなで作って泳いでみましょう。 違う世界が見えてくるかも?

スタジオプログラムは上記以外のものは、通常通りになります。  
営業時間 平日 9:00~23:00 / 土日・祝 9:00~21:00





# GWプールタイムスケジュール

	5/3(日)	5/4(月・祝)	5/5(火・祝)	5/6(水・祝)	5/7(木)	5/8(金)
9:00						
10:00		アクアダンスパーティ 10:00~10:45 村田	バタ足challenge!! 10:00~10:30 大島	かんたんリズムアクア 10:00~10:30 村田	リラックススクロール 10:00~10:45 鈴木	青春を再び♥ 楽しんだもん勝ち リレー&応援合戦 10:00~11:00 鈴木・大島
11:00	やっちゃえ!クロール 10:30~11:15 荒川	☆STARなSTART☆ 11:00~11:30 恩田	バタ足!!スマイル◎バトルリレー 10:45~11:15 大島	リズムカルなFly 10:45~11:30 阿部	ミニミニみかも記録会 11:00~11:45 鈴木	体力向上!水中エクササイズ 11:15~11:45 吉田
12:00	きのこ 11:30~12:15 阿部	時は金なり 11:45~12:15 恩田	丁寧にゆっくりと水中ストレッチ 11:30~12:00 吉田	Go Go Swim☆ 11:45~12:30 大島	すっきり爽快 アクアビクス 12:00~12:45 村田	平泳GO 12:00~12:45 荒川
13:00	ぐんぐんのび~る 平泳ぎ 12:30~13:15 山田	ぎゅ~ターン 12:30~13:00 阿部	Give it a try! 12:15~13:00 阿部	ブクブク・パー 12:45~13:30 恩田	姿勢をキレイに背泳ぎ。 13:00~13:45 山田	
14:00	マスターズ タイム測定 13:30~14:15 山田	阿部からの挑戦状 13:15~14:00 阿部				
15:00						
16:00				キッズスイミング 初心者クラス 15:30~16:30 吉田・大島		
17:00				キッズスイミング 初級クラス 16:40~17:40 鈴木・阿部・大島		
18:00				キッズスイミング 中級・上級クラス 17:50~18:50 鈴木・阿部		
19:00		SE泳ぎ 19:00~19:45 荒川	COOLにターン 19:00~19:45 山田	がんばれ スカーリング 19:15~19:45 加藤	苦勞しないクロール 19:00~19:30 荒川	久しぶりの水中運動 19:00~19:30 加藤
20:00					ビシッとスタート 19:45~20:15 加藤	刻めリズム 6ビート! 19:45~20:30 山田



GWはみかもに  
GO!!!!!!

